

AS 30 MELHORES RECEITAS FIT



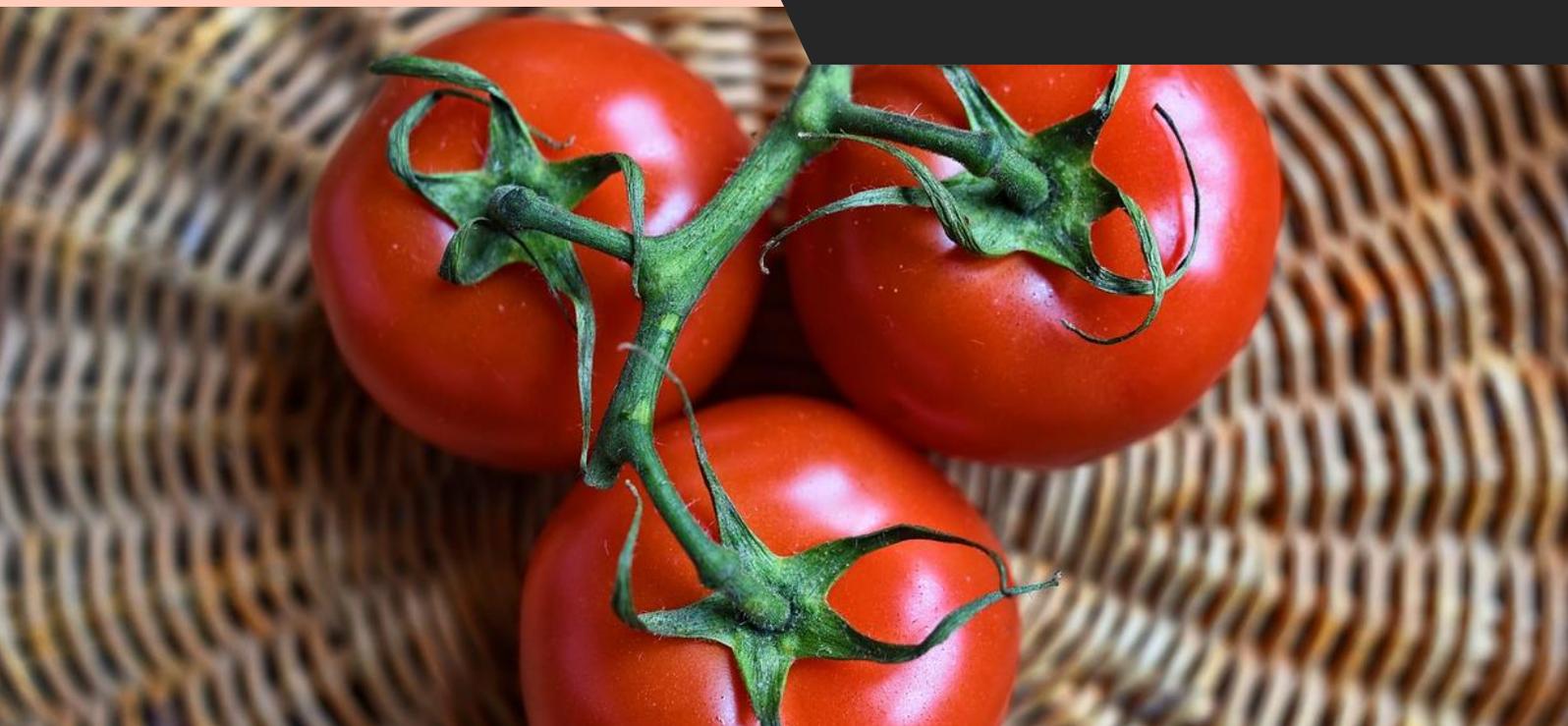
SUMÁRIO

Receitas fit salgadas	01
1.Omelete proteica fit	04
2.Caldo verde fit	05
3.Sopa de cenoura com leite de coco fit	06
4.Falso suflê fit	08
5.Macarrão integral fit	09
6.Nhoque de ricota e berinjela fit	10
7.Fettuccine de cenoura fit	12
8.Panqueca de omelete fit	14
9.Lasanha low carb fit	16
10. Hambúrgueres fit	18
11.Salmão fit	20
12.Carne moída com abóbora fit	21
13.Frango xadrez super fit	22
14.Rolinhos de frango ao forno fit	24
15.Camarão na moranga fit	25
16.Fricassé de frango fit	27
17. Carne com legumes fit	29
18.Galeto fit	31
19.Barrinha de proteína fit	33
20.Pipoca fit	34
Receitas de doces	02
1.Trufa fit	36
2.Pudim de leite fit	37
3.Brownie fit	38
4.Canjica fit	40
5.Brownie de feijão fit	42
6.Creme de papaia fit	44
7.Sorvete de frutas fit	45
8.Bolinhos de alfarroba fit	46
9. Bombom de morango fit	47
10. Creme de mamão com calda de morango fit	48

A decorative graphic featuring a large orange-outlined hexagon containing the number '01'. To its right is a smaller orange-outlined hexagon. A black diagonal shape with white dashed lines overlaps the right side of the hexagons. The background consists of horizontal stripes in orange and black.

01

RECEITAS FIT SALGADAS



1. Omelete proteica Fit

Ingredientes:

- 3 claras;
- 2 gema;
- 1/3 tomate picadinho;
- 1/3 da cebola raladinha;
- 1 pouco de salsa;
- 1/2 peito de frango desfiado;
- 1 colher de ervilha;
- 1/2 colher de manteiga;
- 1 fatia de queijo branco;
- 1 colher de farinha de aveia.

Modo de preparo: Bata os ovos, coloque o resto dos ingredientes misturando bastante. Adicione a manteiga em uma frigideira antiaderente, coloque tudo e misture e cozinhe. Vire com auxílio de uma espátula.

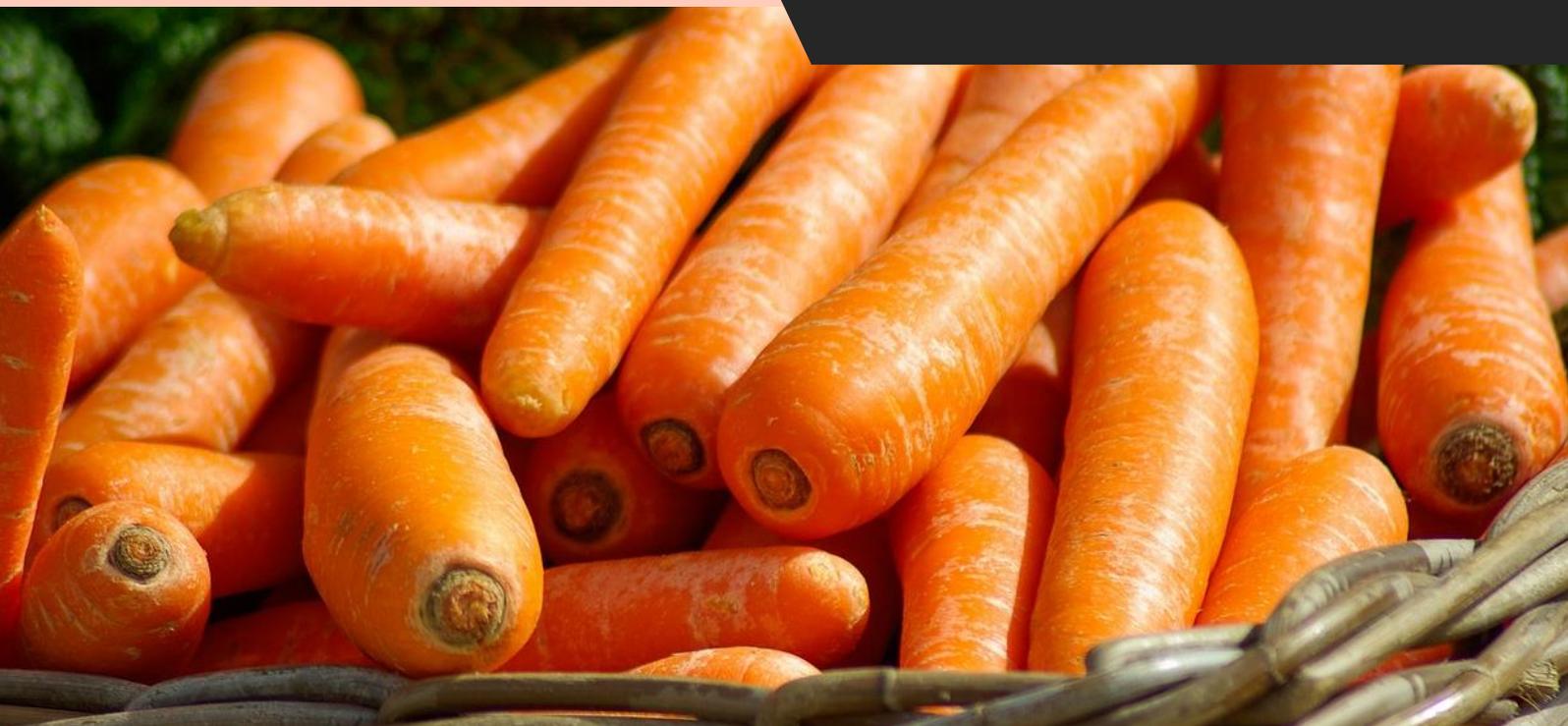


2. Caldo verde Fit

Ingredientes:

- 250g Batata Inglesa;
- 150g Batata Doce;
- 1 Cebola picadinha;
- 1 dentes de Alho;
- 150g Couve fatiada;
- 150ml Azeite de Oliva;
- Coloque sal a gosto.

Modo de preparo: Primeiro refogue a cebola e o alho no azeite. Com sal a gosto cozinhe as batatas. Logo em seguida, bata no liquidificador com a água utilizada no cozimento. Leve ao fogo e coloque aos pouquinhos a couve cortada em tiras.



3.Sopa de Cenoura com Leite de Coco Fit

Ingredientes:

- 5 Cenouras grandes picadas e descascadas;
- 1 pouquinho de Manteiga;
- 3 Batatas médias picadas e descascadas;
- 1/2 Cebola picada;
- 1/2 litro Leite de coco light;
- 1 litro Caldo de legumes;
- Coloque sal a gosto.

Modo de preparo: Coloque para aquecer 1 litro de água e em seguida dissolva dois tabletes de caldo de legumes. Reserve. Agora aqueça a manteiga em uma recipiente em fogo médio. Em seguida refogue a cebola até que a cebola fique amolecida.

Coloque as cenouras e batatas, refogue por 5 minutos. Agora bote o caldo. Deixe ferver e cozinhe até o momento que as cenouras estarem macias, coloque o leite de coco e só retire depois de um minuto.

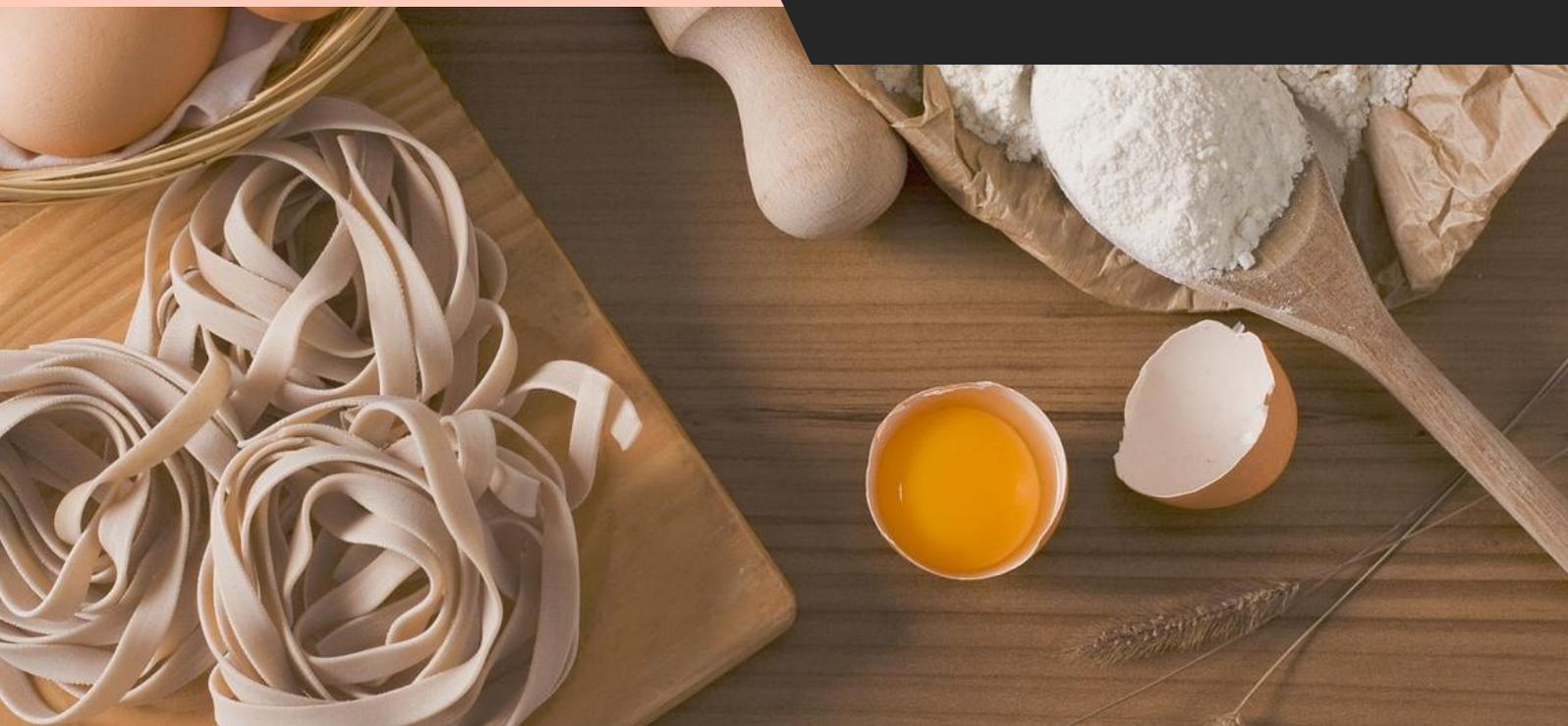


4.Falso suflê Fit

Ingredientes:

- 4 Claras;
- 2 Frangos desfiado;
- 1 Xicara de chá de brócolis cozidos;
- 1 colher de queijo Cottage;
- 1 Colher de creme de ricota;
- 1 Colher de fermento em pó;
- Coloque sal a gosto.

Modo de Preparo: No liquidificador bata todos os ingredientes. Passe a mistura para um potinho que deve estar untados com óleo de girassol. Coloque no forno pré-aquecido em 200º graus até dourar. Deve demorar uns 35 minutos até ficar pronto.

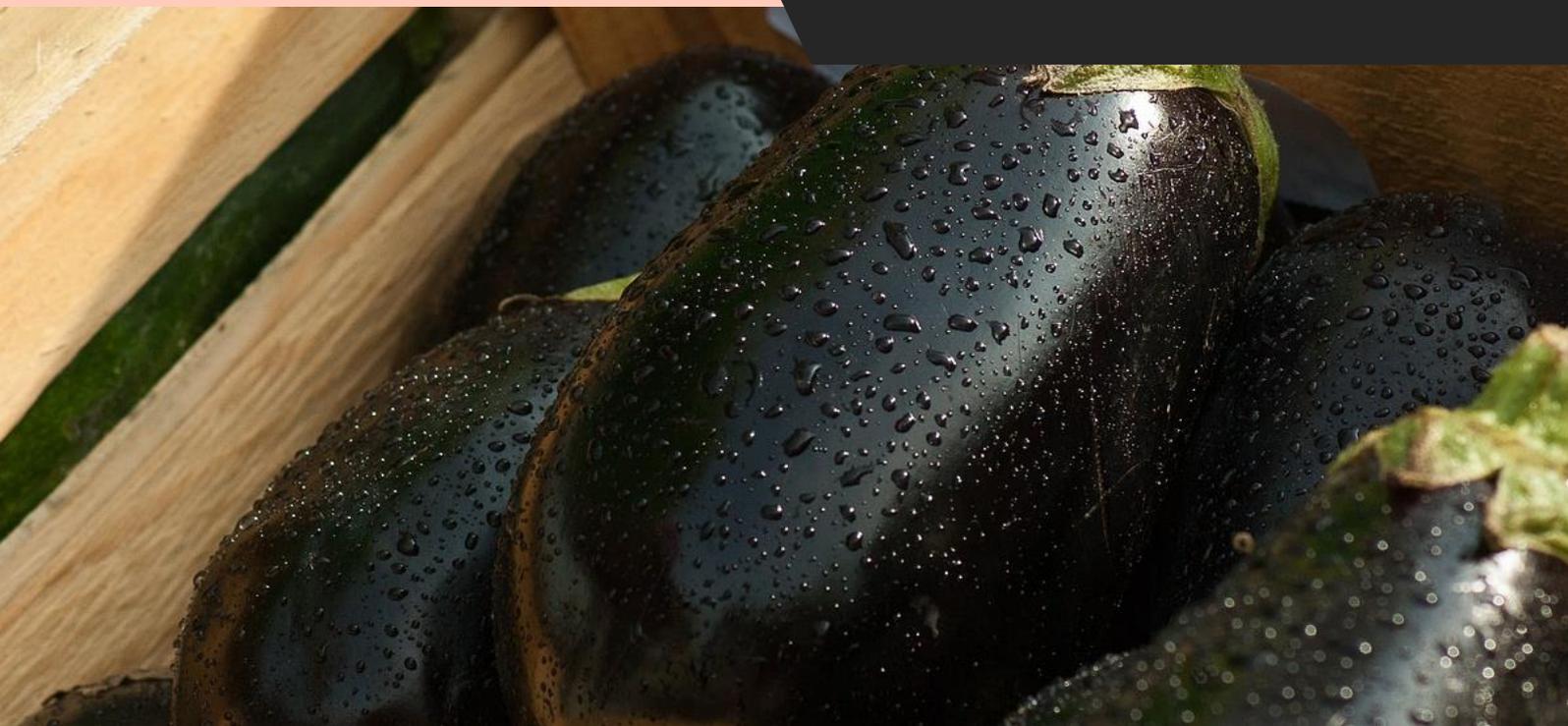


5. Macarrão integral Fit

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de azeite;
- 2 dentes de alho bem picadinhos;
- 12 tomatinhos cortados ao meio;
- 100g macarrão espaguete integral cozinhado;
- 1 colher chá de orégano;
- Se quiser usar uma folhas de manjericão;
- 150g Mozzarella comum;
- Coloque sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: Comece fritando o alho no azeite sem deixar dourar. Adicione os tomatinhos e misture por 1 minuto. Adicione o macarrão que já foi cozido. Tempere com sal e pimenta a gosto. Agora coloque o manjericão e mozzarella em pedaços.



6.Nhoque de ricota e berinjela Fit

Ingredientes:

- 160g Ricota;
- 30g Parmesão;
- 50g Amido de Milho;
- Um pouquinho de sal;
- Pimenta do reino moída a gosto;
- Coloque noz moscada a gosto;
- 120g Berinjela defumada;
- 50g Berinjela que foi cortada em cubos e cozida.

Modo de preparo da Berinjela Defumada: Espete a berinjela em um palito. Ligue o fogo e deixe ela uns 7cm do fogo e vai mexendo até ficar macia. Depois corte a berinjela em cubos.

Modo de preparo do Nhoque: Adicione todos os ingredientes e amasse até virar uma massa homogênea. Sobre o formato você pode enrolar no formato que desejar. Adicione os nhoques em água fervente por 1 a 2 minutos. Logo em seguida quando estiverem cozidos, refogue rapidamente as bolinhas de nhoque em uma frigideira com fios de azeite e tomates picados.



7.Fettuccine de cenoura Fit

Ingredientes:

- 2 cenouras grandes;
- 1 xícara de chá de folhas de manjericão;
- 4 colheres de azeite extra virgem;
- 3 colheres de amêndoas;
- 1 colher de queijo parmesão;
- 1 dente de alho;
- Coloque sal a gosto.

Modo de Preparo: Utilizando um fatiado fatie as cenouras no sentido do comprimento, e depois em seguida filete cada fatia em tiras. Em uma frigideira coloque um pouquinho de azeite e comece a refogar as cenouras já filetadas, faça isso até ficarem ao dente.

Junte em um processador o manjericão, o alho, as amêndoas, o queijo, o azeite e o sal e bata até formar uma pasta grossa. No momento que retirar a cenoura da frigideira é só começar a regar com o molho.



8. Panqueca de omelete Fit

Ingredientes:

- 3 ovos batidos;
- Um pouquinho de sal;
- Um pouquinho de pimenta do reino;
- 2 colheres de salsinha picada.

Modo de preparar: Primeiro bata os ovos e junte os ingredientes acima sugeridos, mas você pode temperar como preferir. Agora pegue uma frigideira antiaderente e unte com um pouco de azeite.

Deixe a frigideira aquecer e coloque os ovos temperados. Lembre-se de deixar o fogo baixo como se estivesse fazendo uma panqueca. Você não vai precisar virar apenas deixe o ovo cozinhar.

Quando o ovo já tiver “secado” você acrescenta uma camada de muçarela. Depois que o queijo derreter e enrola.